

Par les créateurs ^{pour} de la collection **les nuls**

Émilie Laraison



Cuisine à moins de 2€

pour les
nullissimes

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2017. Publié en accord avec John Wiley & Sons, Inc.

POUR

les nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

ISBN : 978-2-412-02202-3

ISBN numérique : 9782412025376

Dépôt légal : février 2017

Création graphique : Nicolas Galy pour NoOok

Mise en page : Istria

Correction : Christine Comeau

Photographies des recettes : © Émilie Laraison

Photographies des ingrédients : © istock et Fotolia

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Éditions First, un département d'Édi8

12, avenue d'Italie

75013 Paris – France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site Internet : www.editionsfirst.fr

Par les créateurs ^{pour}
de la collection **les nuls**

Émilie Laraison



Cuisine à moins de 2€

pour les
nullissimes

FIRST
 Editions

Remerciements

Merci à Iris et Aurélie pour leur confiance.

Merci à Séverine Di Giulio et Delphine Imbert pour leur aide précieuse.



ENTRÉES

7



PLATS

27



DESSERTS

71

LA PARTIE DES DIX 92



ENTRÉES

ŒUFS COCOTTE AUX LARDONS



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



4 œufs



75 g de lardons fumés



20 cl de crème fraîche
épaisse



4 cuil. à soupe
de gruyère râpé



5 brins de ciboulette



1 baguette

① Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites revenir les lardons 3 min à la poêle.

② Déposez 1 cuil. à soupe de crème au fond de chaque ramequin. Cassez 1 œuf. Salez, poivrez.



③ Ajoutez les lardons, le fromage et la ciboulette ciselée.

④ Placez les ramequins dans un plat rempli d'eau chaude. Enfournez pour 10 min. Servez avec des mouillettes de pain grillé.

SALADE DE HARICOTS BLANCS, CONCOMBRE ET CHORIZO



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 3 MINUTES

LISTE DE COURSES



1 boîte de haricots blancs
(400 g)



100 g de chorizo



1 concombre



le jus d'1 citron



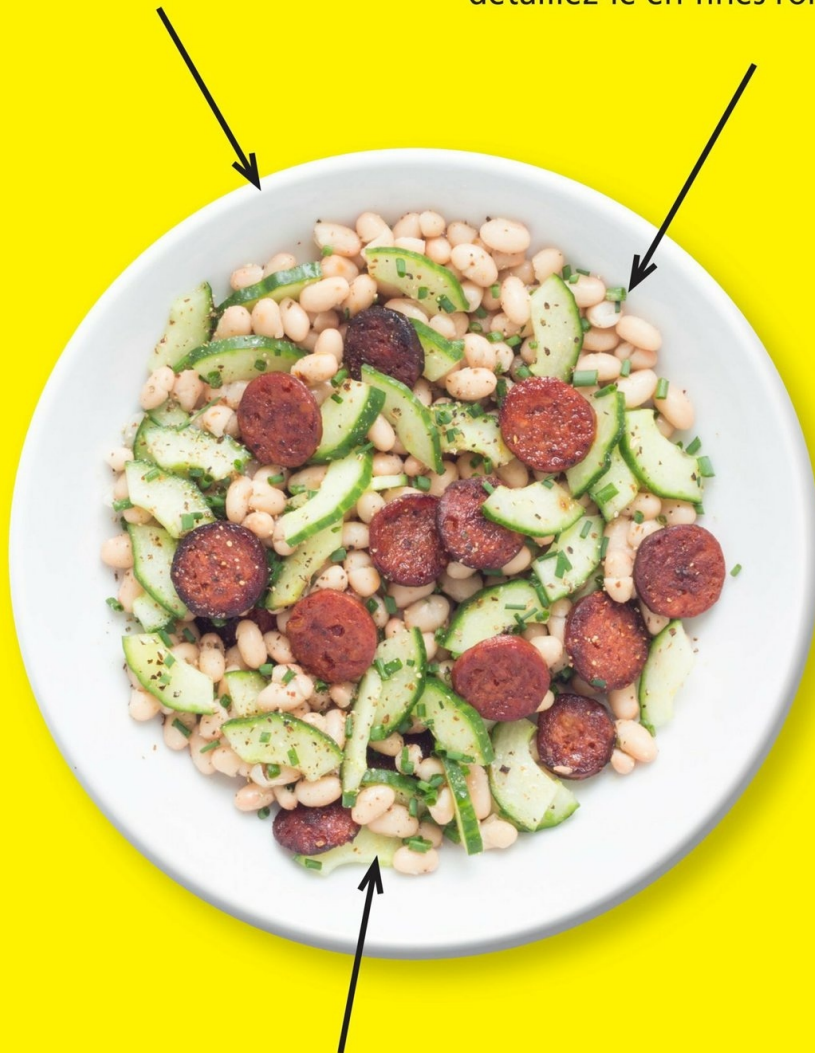
2 cuil. à soupe d'huile d'olive



20 brins de ciboulette

1 Rincez et égouttez les haricots blancs. Ciselez la ciboulette.

2 Lavez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur et détaillez-le en fines rondelles.



3 Faites revenir le chorizo coupé en rondelles 3 min à la poêle. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Salez, poivrez.

BRICKS AU THON



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



8 feuilles de brick



1 boîte de thon



150 g de fromage frais



1 œuf



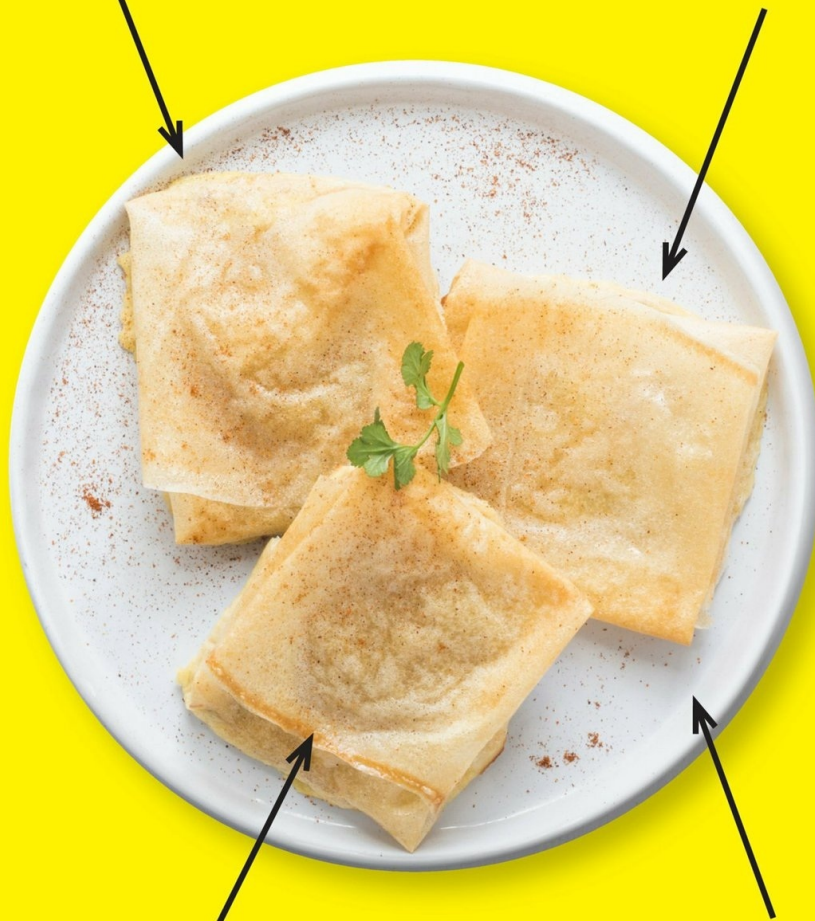
½ botte de coriandre



1 cuil. à café de paprika

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2 Dans un saladier, mélangez le thon, le fromage frais, l'œuf battu, la coriandre émincée et le paprika. Salez, poivrez.



3 Garnissez le centre de chaque feuille d'1 cuillerée de ce mélange. Repliez en forme de carré en rabattant les bords vers l'intérieur et badigeonnez d'huile d'olive.

4 Disposez les bricks sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 min.

GASPACHO DE RADIS



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

LISTE DE COURSES



1 grosse botte de radis



100 g de fromage
de chèvre frais



1 cuil. à café d'huile
d'olive



10 brins de ciboulette



4 cuil. à café de graines
de pavot



Le conseil de l'auteur

Conservez les fanes des radis pour faire une soupe : faites-les cuire 20 min avec 1 l d'eau et 1 cube de bouillon de légumes, puis mixez.

1 Lavez les radis. Coupez les fanes et les racines.

2 Mixez-les quelques minutes avec le fromage de chèvre, 10 cl d'eau et l'huile d'olive. Salez et poivrez.



3 Placez au réfrigérateur au moins 2 h.

4 Servez bien frais en parsemant de graines de pavot et de ciboulette ciselée.

SOUPE DE POIS CASSÉS



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

LISTE DE COURSES



250 g de pois cassés



1 oignon



1 cube de bouillon
de volaille



20 cl de crème liquide



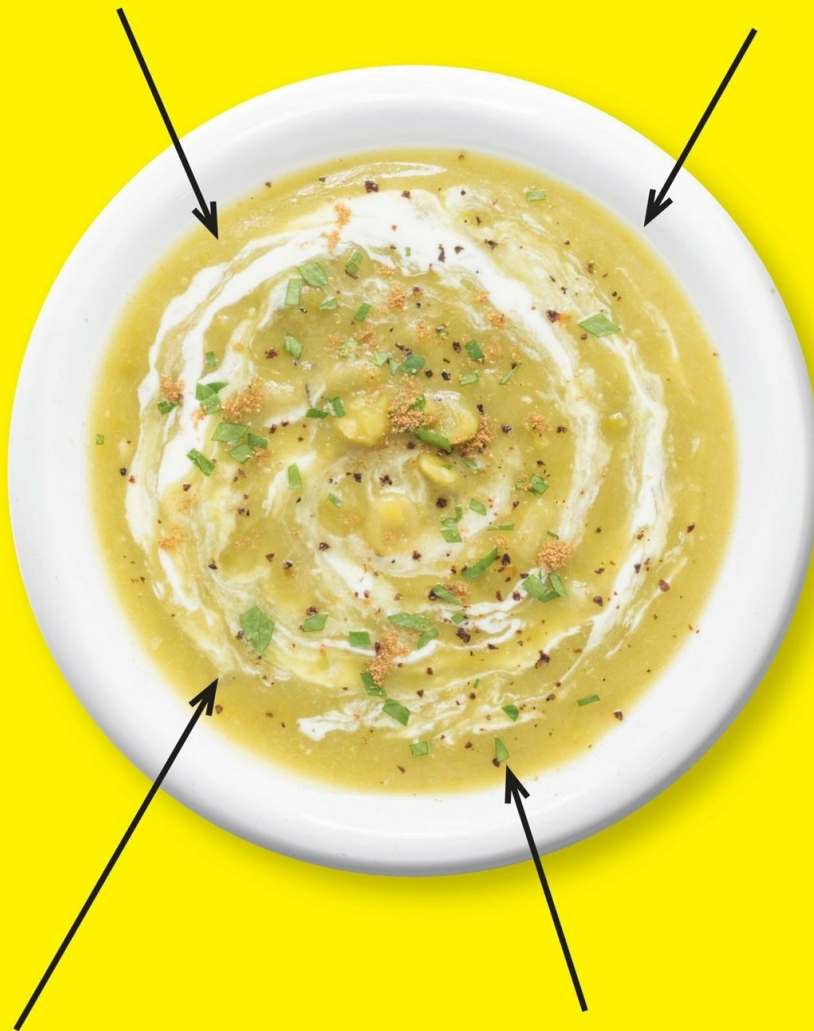
½ botte de persil



1 cuil. à café de cumin

1 Rincez les pois cassés et égouttez-les. Faites fondre 3 min l'oignon émincé dans une sauteuse avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

2 Ajoutez les pois, puis couvrez d'1,5 l d'eau. Portez à ébullition, ajoutez le cube de bouillon. Couvrez et laissez mijoter 1 h.



3 Incorporez la crème et mixez. Salez, poivrez.

4 Servez aussitôt en saupoudrant de cumin et de persil haché.

SALADE DE BETTERAVES, RADIS ET AVOCATS



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



2 betteraves cuites



½ botte de radis



1 avocat



2 cuil. à soupe d'huile
d'olive



1 cuil. à soupe de
vinaigre balsamique



5 brins de persil

1 Coupez les betteraves et la chair des avocats en lamelles.

2 Lavez les radis et détaillez-les en rondelles. Hachez le persil.



3 Mélangez le vinaigre et l'huile d'olive dans un bol. Salez, poivrez.

4 Disposez les avocats, les betteraves et les radis dans les assiettes. Arrosez de vinaigrette et parsemez de persil haché.

SALADE DE NOUILLES À L'ASIATIQUE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

LISTE DE COURSES



250 g de vermicelles
de riz



les tiges
de 2 oignons verts



2 carottes



2 cuil. à soupe de sauce
pour nems



½ botte de coriandre
fraîche



1 grosse poignée
de cacahuètes

1 Faites cuire les nouilles suivant les instructions du paquet. Rincez-les à l'eau froide et réservez dans un saladier à température ambiante.

2 Pelez et râpez les carottes. Ciselez la coriandre. Émincez les tiges d'oignons verts. Concassez les cacahuètes.



3 Assemblez les nouilles, les carottes, les oignons et la coriandre, ajoutez la sauce et mélangez.

4 Répartissez dans les assiettes et parsemez de cacahuètes concassées.

BRIOCHETTES AUX ŒUFS



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



4 petites brioches à tête



4 œufs



4 cuil. à café de crème
fraîche épaisse



30 g de gruyère râpé



5 brins de ciboulette

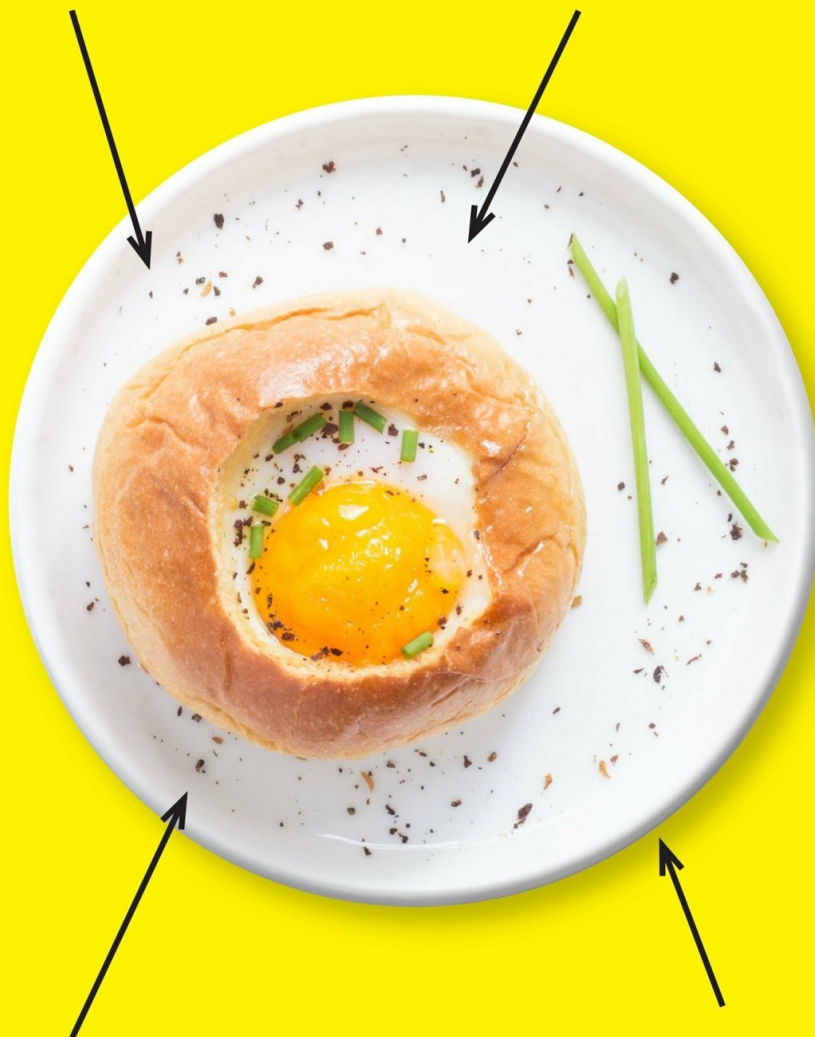


Le conseil de l'auteur

Pour transformer cette entrée en petit plat express, vous pouvez l'accompagner d'une salade verte aux noix assaisonnée d'une bonne vinaigrette, d'une petite poêlée de légumes ou encore d'une soupe.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les chapeaux des brioches. Évidez-les.

2 Déposez 1 cuil. à café de crème et un peu de fromage au fond de chaque briochette.



3 Cassez 1 œuf. Parsemez de ciboulette ciselée. Salez, poivrez.

4 Enfournez sur une plaque couverte de papier cuisson pour 10 min.

VERRINES DE LENTILLES À LA TRUITE FUMÉE



POUR 4 PERSONNES

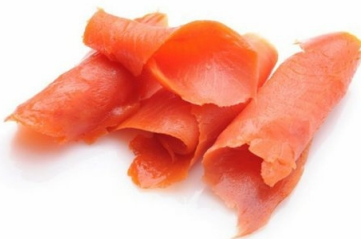
PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES



240 g de lentilles vertes
du Puy



100 g de truite fumée



1 petit oignon



2 cuil. à soupe
d'huile d'olive



le jus d'½ citron



3 brins de persil

① Faites cuire les lentilles dans un grand volume d'eau 30 min environ. Égouttez et laissez tiédir.

② Hachez finement l'oignon et le persil. Coupez la truite fumée en lanières.



③ Mélangez l'huile d'olive et le jus de citron.

④ Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonnez avec la vinaigrette. Salez, poivrez et disposez dans les verrines.



PLATS

PENNE AU POULET, BACON ET BROCOLI



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES



400 g de penne rigate



2 escalopes de poulet



8 tranches de bacon



1 brocoli



100 g de parmesan

❶ Plongez les bouquets de brocoli 5 min dans de l'eau bouillante. Égouttez.

❷ Faites cuire les pâtes *al dente* à l'eau bouillante salée. Égouttez.



❸ Coupez le poulet et le bacon en lanières. Faites cuire le poulet 5 min dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Saisissez le bacon en fin de cuisson.

❹ Ajoutez les brocolis, les pâtes et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Mélangez et saupoudrez de parmesan râpé.

GRATIN DE POMMES DE TERRE AU COULOMMIERS ET CHAMPIGNONS



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

LISTE DE COURSES



1 kg de pommes de terre
à chair ferme



1 coulommiers



500 g de champignons
de Paris



50 cl de lait



50 cl de crème fraîche liquide



½ botte de persil

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et coupez les pommes de terre en fines rondelles.

❷ Faites cuire les champignons 5 min dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile. Salez, poivrez. Ajoutez le persil haché.



❸ Dans un plat, alternez les couches de pommes de terre et de champignons coupés en lamelles. Recouvrez du mélange de crème et de lait.

❹ Répartissez des tranches de coulommiers à la surface du plat. Enfourniez pour 1 h.

NASI GORENG



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



300 g de riz basmati



3 œufs



1 petit poivron rouge



2 oignons verts



1 cuil. à soupe de sauce
soja sucrée

❶ Faites cuire le riz 10 min dans un grand volume d'eau bouillante salée. Battez les œufs dans un bol.

❷ Émincez les oignons verts et réservez leurs tiges. Dans une poêle, faites revenir 3 min les oignons émincés et le poivron coupé en dés avec 1 cuil. à soupe d'huile. Ramenez le tout sur une moitié de la poêle.



❸ Versez les œufs battus dans la moitié vide. Hachez-les grossièrement avec une spatule.

❹ Ajoutez la sauce soja et les tiges vertes des oignons émincés. Mélangez et servez.

PARMENTIER DE BOUDIN NOIR À LA PATATE DOUCE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

LISTE DE COURSES



4 boudins noirs



2 grosses patates douces



1 oignon



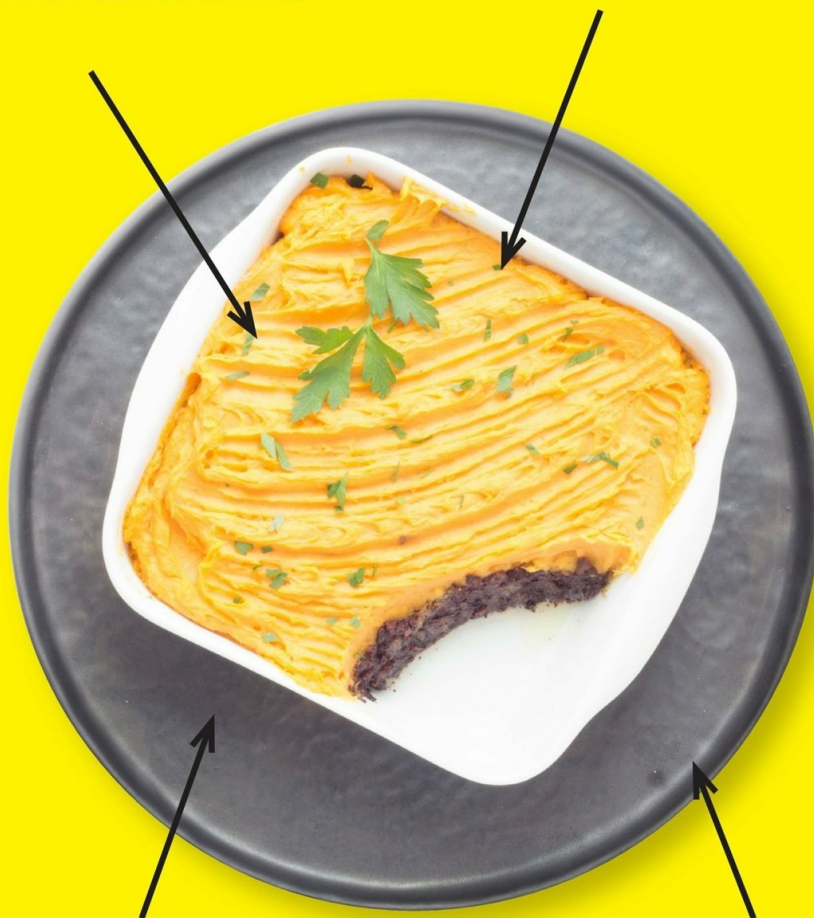
2 cuil. à soupe
de crème légère



2 brins de persil

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et coupez les patates douces en morceaux. Faites-les cuire 15 min à l'eau bouillante salée.

2 Égouttez les patates douces et mixez-les avec la crème. Salez, poivrez.



3 Dans une poêle, faites revenir 3 min l'oignon émincé avec 1 cuil. à soupe d'huile, ajoutez les boudins coupés en rondelles après avoir retiré la peau. Faites revenir 5 min.

4 Versez le boudin dans un plat beurré. Recouvrez de purée et enfournez pour 10 min. Parsemez de persil ciselé.

TARTE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES



1 pâte feuilletée



700 g de champignons de Paris



150 g de fromage frais



1 oignon



1 gousse d'ail



5 brins de persil plat

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre l'oignon émincé 3 min dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

❷ Émincez les champignons et faites-les revenir avec l'oignon et la gousse d'ail écrasée jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Salez, poivrez.



❸ Étalez la pâte dans un plat, piquez le fond. Garnissez de fromage frais et répartissez les champignons. Enfournuez pour 30 min.

❹ À la sortie du four, parsemez de persil haché.

GRATIN DE CÉRÉALES AUX COURGETTES ET TOMATES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

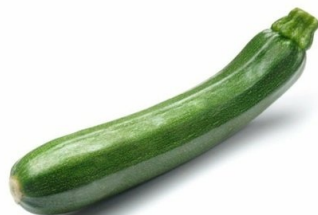
LISTE DE COURSES



2 verres de quinoa



2 verres de boulgour



2 courgettes



4 tomates



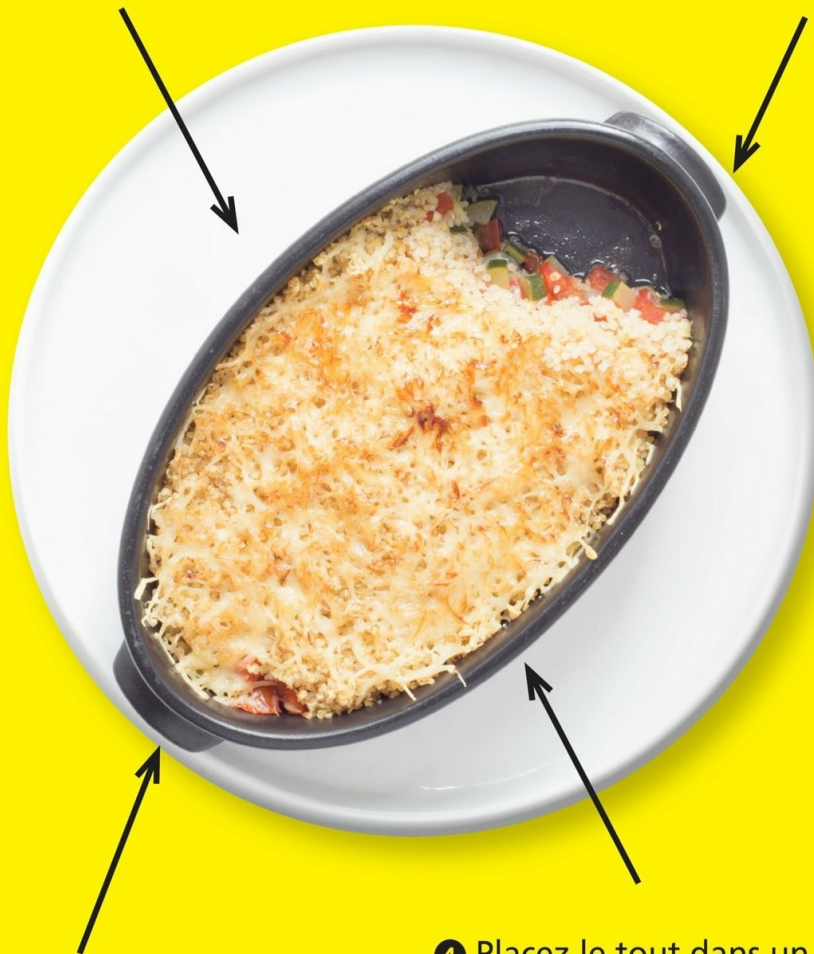
1 oignon



100 g de fromage râpé

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire le quinoa et le boulgour 15 min dans une casserole remplie de 8 verres d'eau bouillante.

❷ Épluchez et émincez l'oignon. Coupez les légumes en dés. Dans une poêle, faites revenir 10 min les courgettes et les oignons avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.



❸ Ajoutez les tomates et laissez mijoter 5 min. Salez, poivrez.

❹ Placez le tout dans un plat à gratin. Recouvrez du mélange boulgour-quinoa, puis du fromage râpé. Enfournez pour 15 min.

POMMES DE TERRE VAPEUR AUX SARDINES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES



8 pommes de terre
à chair ferme



2 boîtes de sardines
à l'huile d'olive extra



150 g de fromage frais
ail et fines herbes



1 cuil. à soupe
de crème fraîche



10 brins de ciboulette



1 échalote

1 Pelez, lavez et faites cuire les pommes de terre 20 min à la vapeur.

2 Dans une casserole, versez le fromage frais et la crème. Mélangez à feu doux. Salez, poivrez.



3 Émincez l'échalote et la ciboulette. Coupez les pommes de terre en rondelles.

4 Au centre de chaque assiette, disposez les rondelles de pomme de terre, versez un peu de crème, posez 2 sardines dessus. Parsemez d'échalote et de ciboulette.

RISOTTO PETITS POIS ET CHORIZO



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES



250 g de riz arborio



200 g de petits pois



100 g de chorizo



1 oignon



1 cube de bouillon de légumes



100 g de mascarpone

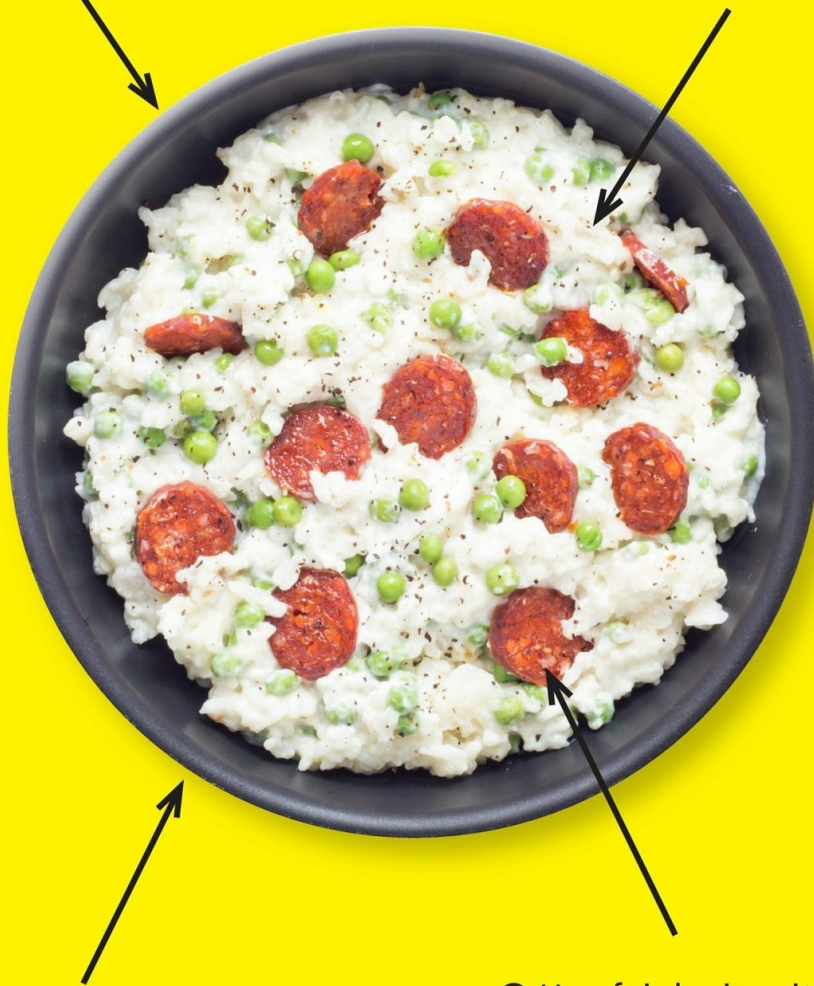


Le conseil de l'auteur

Arrosez lentement le risotto, en attendant bien que chaque louche de bouillon soit absorbée avant d'en ajouter, et en remuant régulièrement. Goûtez-le en fin de cuisson (s'il est trop croquant à votre goût, versez encore un peu de liquide).

1 Dans une casserole, faites chauffer 90 cl d'eau avec le cube de bouillon de légumes.

2 Dans une sauteuse, faites revenir 3 min l'oignon pelé et émincé dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, ainsi que le riz jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez les petits pois.



3 Incorporez petit à petit le bouillon de légumes, salez et poivrez.

4 Une fois le riz cuit, intégrez le chorizo en rondelles et le mascarpone et mélangez bien.

FARFALLES AUX PETITS POIS, PANCETTA ET MENTHE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES



400 g de farfalles



150 g de petits pois



8 tranches de pancetta



100 g de parmesan



2 brins de menthe

1 Faites cuire les pâtes *al dente* (environ 10 min) dans de l'eau bouillante salée.

2 Faites cuire les petits pois 2 min dans une grande poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.



3 Ajoutez les tranches de pancetta coupées en lanières et saisissez-les 2 min.

4 Intégrez les pâtes égouttées, mélangez, salez et poivrez. Parsemez de parmesan râpé et de feuilles de menthe ciselées.

TOMATES ET POMMES DE TERRE FARCIES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

LISTE DE COURSES



4 tomates



4 pommes de terre



1 kg de chair à saucisse



1 oignon



1 gousse d'ail



5 brins de persil



Le conseil de l'auteur

Vous pouvez mettre la chair évidée des tomates au fond du plat de cuisson pour en faire un petit jus.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et faites-les cuire 15 min.

2 Coupez les tomates aux $\frac{3}{4}$ et évidez-les. Creusez les pommes de terre avec une cuillère.



3 Mixez l'oignon et l'ail épluchés avec le persil. Mélangez à la chair à saucisse.

4 Disposez les tomates et les pommes de terre dans un plat huilé. Garnissez-les de farce. Versez 3 cuil. à soupe d'eau au fond du plat. Recouvrez-le de papier d'aluminium. Enfournuez pour 45 min.

MOULES AU LAIT DE COCO



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



2 kg de moules déjà lavées



1 oignon



25 cl de vin blanc



25 cl de lait de coco



10 brins de ciboulette

1 Hachez l'oignon. Faites-le revenir dans une grande casserole avec 1 noix de beurre pendant 1 min.

2 Versez les moules dans la casserole, ajoutez le vin blanc et le lait de coco. Salez, poivrez et laissez cuire 6 min en remuant avec une spatule jusqu'à ce que les moules soient bien ouvertes.



3 Parsemez de ciboulette ciselée et servez bien chaud.

SALADE DE BLÉ MULTICOLORE



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



500 g de blé précuit
(type Ebly®)



4 tomates moyennes



2 avocats



1 grosse boîte de maïs



10 olives noires
dénoyautées

❶ Faites cuire le blé 10 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.

❷ Coupez les tomates et les olives en dés. Ouvrez les avocats, dénoyautez-les et enlevez la peau, puis coupez-les en dés.



❸ Rincez et égouttez le maïs.

❹ Mélangez tous les ingrédients avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 cuil. à soupe de vinaigre.

POULET MARINÉ ET PURÉE DE CAROTTES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

MARINADE : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES



4 escalopes de poulet



10 feuilles de basilic



500 g de carottes



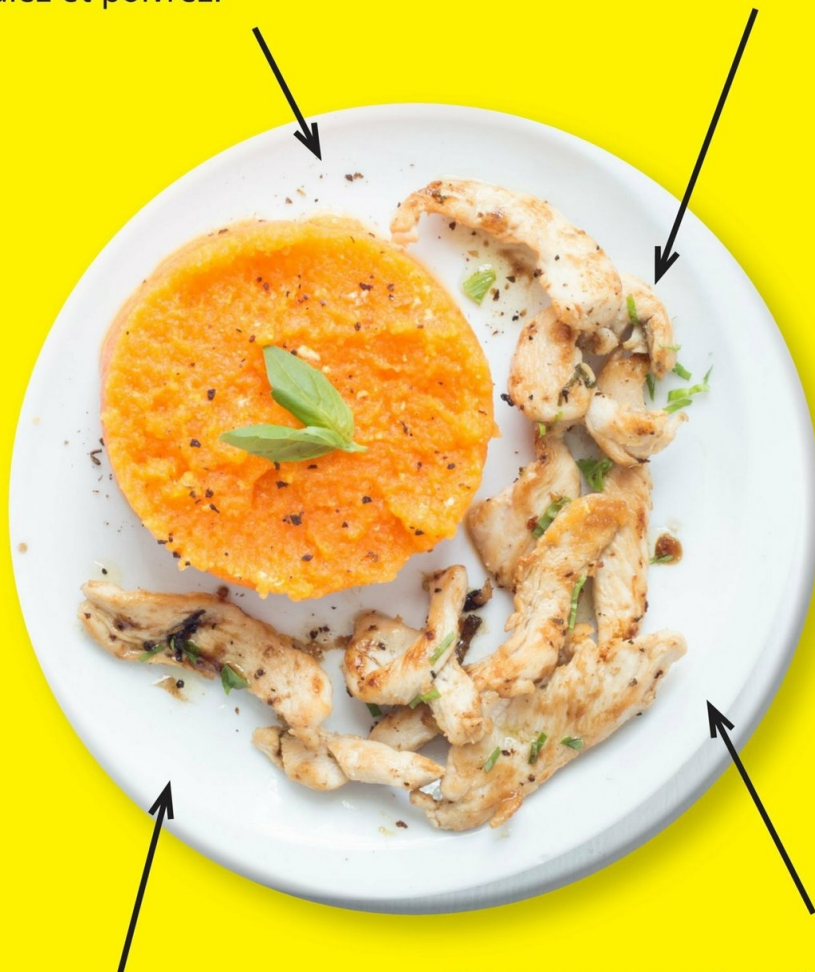
le jus d'1 citron



4 cuil. à soupe d'huile d'olive

① Pour la marinade, mélangez l'huile d'olive et le jus de citron, 6 feuilles de basilic lavées et ciselées, salez et poivrez.

② Découpez les escalopes en fines lamelles et mettez-les à mariner 20 min.



③ Pelez et coupez les carottes en rondelles, faites-les cuire 15 min à l'eau bouillante salée, égouttez, salez, poivrez et mixez.

④ Dans une grande poêle, faites revenir les lamelles de poulet avec la marinade environ 7 min. Servez chaud avec la purée, parsemé du reste de basilic ciselé.

GALETTE COMPLÈTE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

Liste de courses



4 galettes de sarrasin



4 œufs



4 tranches de jambon blanc



150 g de gruyère râpé

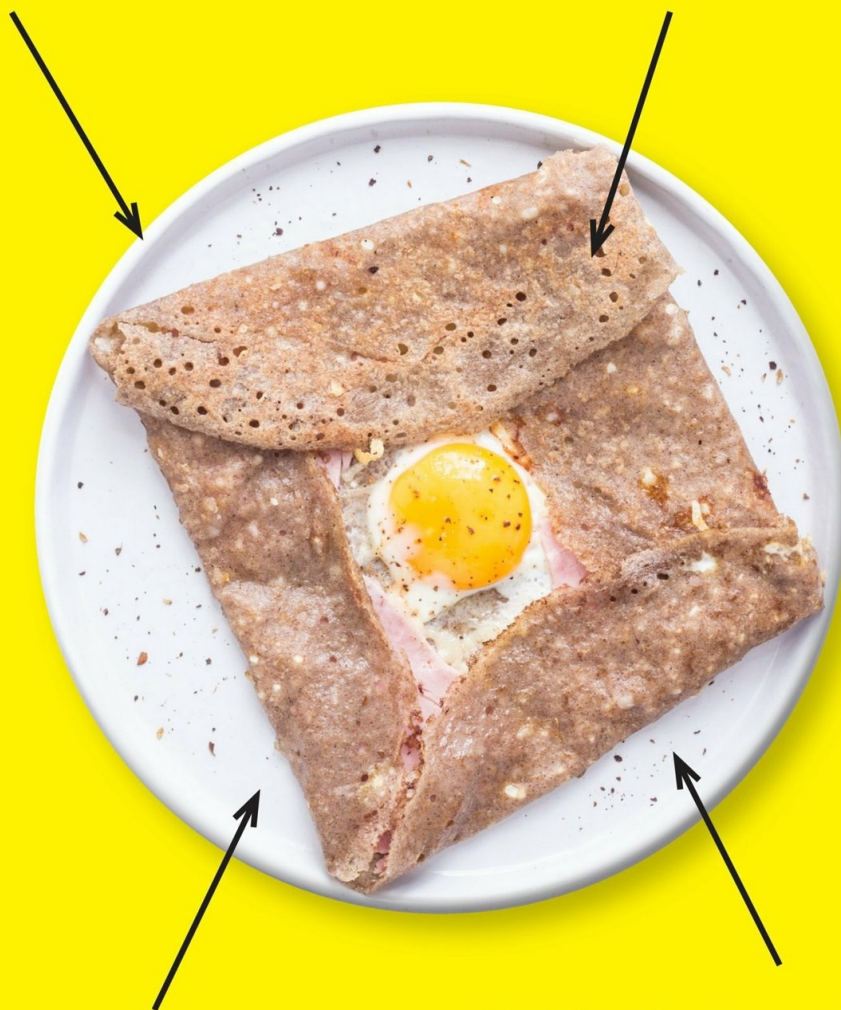


Le conseil de l'auteur

Vous pouvez remplacer le jambon par de l'andouille de Guémené. Essayez aussi une galette chèvre-tomates assaisonnée d'un filet de miel, et accompagnée d'une salade verte aux noix : c'est un délice !

1 Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle bien chaude.

2 Ajoutez 1 galette, cassez 1 œuf au milieu, puis déposez du gruyère râpé et 1 tranche de jambon coupée en quatre.



3 Une fois que le blanc de l'œuf est cuit, repliez les quatre côtés de la galette, salez et poivrez.

4 Répétez la même opération pour chaque galette sans oublier de beurrer votre poêle entre chaque galette.

LASAGNES AUX TOMATES ET AU PORC



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

LISTE DE COURSES



500 g de lasagnes



750 g de chair de porc
hachée



650 g de tomates pelées
concassées



2 gros oignons blancs



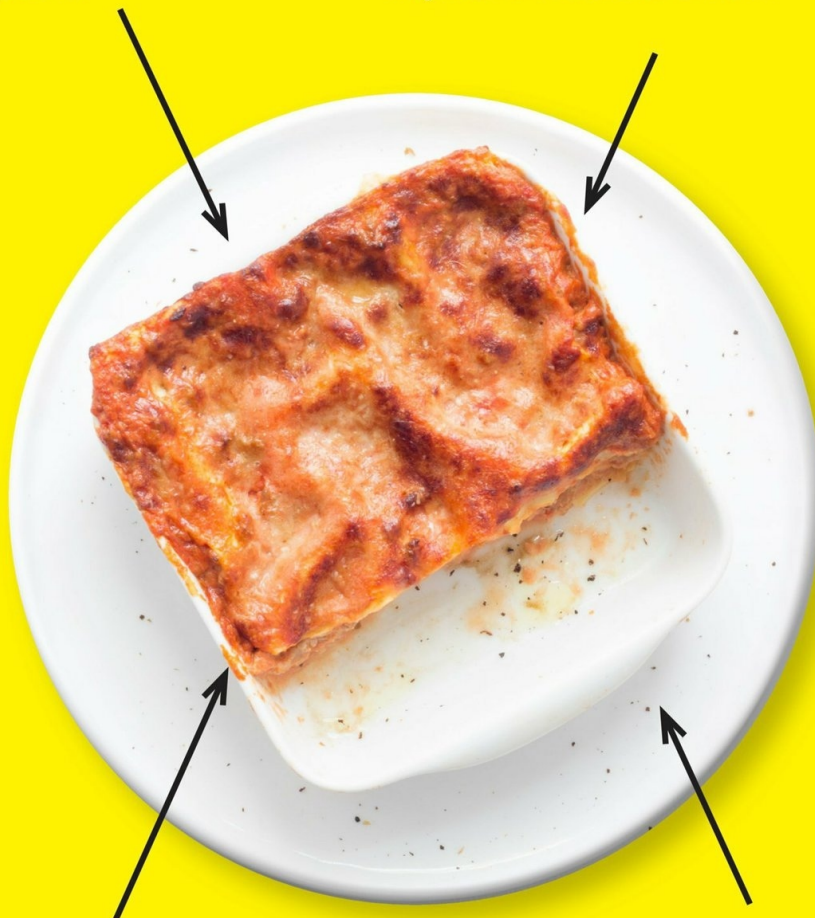
60 cl de crème fleurette



150 g de parmesan râpé

❶ Pelez et émincez les oignons, faites-les dorer dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.

❷ Ajoutez le porc haché, laissez cuire 5 min, puis 600 g de tomates pelées et la moitié de la crème fleurette, laissez mijoter à nouveau 5 min.



❸ Huilez un plat à four et disposez une couche de lasagnes, puis le tiers de la préparation et répétez l'opération deux fois.

❹ Sur la dernière couche de lasagnes, versez le reste de la crème fleurette mixée avec le reste de tomates pelées, saupoudrez de parmesan et enfournez pour 50 min à 180 °C (th. 6).

GRATIN DE POTIMARRON AU BLEU ET AU BACON



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

LISTE DE COURSES



1 potimarron



100 g de bleu



100 g de bacon



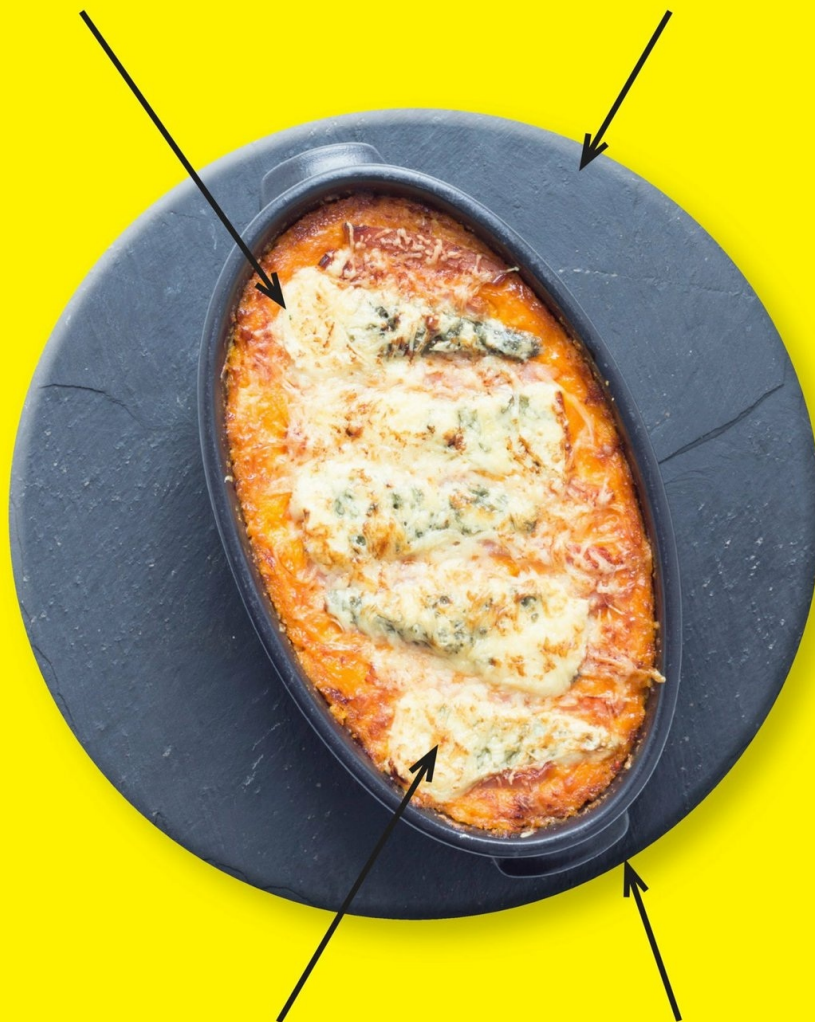
30 cl de crème liquide



80 g de gruyère râpé

① Lavez et coupez le potimarron en morceaux et faites-le cuire à l'eau bouillante salée environ 15 min.

② Égouttez, épépinez le potimarron et mixez-le avec la crème liquide. Poivrez.



③ Versez la purée dans un plat huilé allant au four, ajoutez le bacon et le bleu tranchés en lamelles.

④ Recouvrez de gruyère et enfournez pour 30 min à 180 °C (th. 6).

COURGETTES À LA CARBONARA



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

LISTE DE COURSES



4 courgettes



1 paquet d'allumettes
de lardons fumées



1 oignon blanc



20 cl de crème fraîche



50 g de parmesan

1 Coupez des tagliatelles de courgette à l'aide d'une mandoline ou d'un gros économe et faites-les revenir 1 min dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Réservez.

2 Faites dorer 4 min l'oignon pelé et émincé et les allumettes de lardons, puis incorporez les courgettes, poivrez.



3 Ajoutez la crème fraîche, parsemez de parmesan râpé et servez.

SALADE ACIDULÉE DE FUSILLI



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



600 g de fusilli



4 poignées de roquette



3 pommes vertes



2 poignées de raisins secs



2 poignées de noix

1 Faites cuire les fusilli environ 10 min à l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.

2 Lavez, pelez, épépinez et coupez les pommes en lamelles.



3 Mélangez les pâtes, la roquette, les raisins, les noix et les pommes.

4 Ajoutez 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 cuil. à soupe de vinaigre, salez et poivrez.

GÂTEAU INVISIBLE COURGETTES ET PARMESAN



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES



600 g de courgettes



2 œufs



10 cl de lait



80 g de farine avec levure
incorporée



30 g de beurre salé



20 g de parmesan râpé



Le conseil de l'auteur

Le gâteau invisible est un dessert qui comporte peu de pâte et beaucoup de fruits ou légumes, coupés si finement qu'ils se confondent avec la pâte. On peut décliner ce gâteau léger de multiples façons, en version salée (carottes, pommes de terre, courges...) ou sucrée (pommes, poires...).

1 Dans un saladier, battez les œufs, la farine, le lait et le beurre fondu.

2 Lavez et coupez les courgettes en fines rondelles et incorporez-les à la préparation.



3 Versez dans un moule huilé ou beurré et recouvrez de parmesan.

4 Enfournez pour 40 min à 180 °C (th. 6).

PAPILLOTE DE CABILLAUD AUX LÉGUMES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES



4 pavés de cabillaud
ou filets de merlu



1 carotte



1 bulbe de fenouil



2 gousses d'ail



8 tomates cerise



4 brins de persil plat



Le conseil de l'auteur

Pour bien fermer la papillote : placez le poisson au milieu d'un rectangle de papier sulfurisé, rabattez les bords les plus larges vers le milieu, puis pliez et glissez les bords les plus courts sous le poisson.

1 Lavez, coupez le fenouil en lamelles. Pelez, lavez et coupez la carotte en lamelles également. Pelez et hachez l'ail.

2 Disposez chaque morceau de poisson dans une feuille de papier sulfurisé, répartissez le fenouil, la carotte, les tomates cerise coupées en deux, l'ail et le persil ciselé.



3 Arrosez chaque papillote d' $\frac{1}{2}$ cuil. à café d'huile d'olive, salez et poivrez.

4 Repliez les quatre côtés des papillotes et enfournez pour 30 min à 150 °C (th. 5).

ROUGAIL SAUCISSE



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES



6 saucisses



2 oignons blancs



2 gousses d'ail



5 tomates



1 cuil. à café de curcuma



1 botte de coriandre

❶ Faites cuire les saucisses coupées en rondelles 5 min dans une poêle. Réservez.

❷ Dans la poêle, faites dorer 3 min les oignons pelés et émincés, l'ail pelé et haché et ajoutez le curcuma.



❸ Incorporez les saucisses, les tomates lavées et coupées en dés et le gingembre. Poivrez.

❹ Laissez réduire 15 min. Servez avec du riz blanc.



DESSERTS

CRÈME COCO-FRAMBOISES



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES



3 œufs



300 g de lait concentré
sucré



30 cl de lait demi-écrémé



40 g de noix de coco
râpée



200 g de framboises
fraîches ou surgelées



80 g de sucre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2 Dans un saladier, battez les œufs et mélangez avec le lait concentré. Ajoutez le lait, la noix de coco râpée, les framboises et le sucre.



3 Versez la préparation dans des petits ramequins ; placez-les dans un plat allant au four avec un peu d'eau dans le fond.

4 Enfournez pour 40 min.

CRÈMES AU CHOCOLAT



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES



100 g de chocolat noir
pâtissier



2 jaunes d'œufs



10 cl de lait



10 cl de crème liquide



20 g de sucre



Le conseil de l'auteur

Avec les blancs d'œufs restants, vous pouvez faire des meringues ou des œufs en neige. Les blancs se conservent 48 h au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

① Faites chauffer le lait, la crème et 80 g de chocolat en morceaux dans une casserole, mélangez avec une cuillère en bois pendant 10 min.

② Battez les jaunes d'œufs avec le sucre et incorporez à la préparation. Mélangez encore 5 min sur le feu.



③ Versez la préparation dans des petits ramequins ; placez-les dans un plat allant au four avec un peu d'eau dans le fond.

④ Enfournez pour 40 min à 90 °C (th. 3). Laissez refroidir et décorez avec le chocolat râpé restant.

CLAFOUTIS À LA RHUBARBE



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES



400 g de rhubarbe
surgelée en morceaux



150 g de sucre



60 g de farine



3 œufs



20 cl de crème épaisse



20 cl de lait entier

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Dans un saladier, battez les œufs avec la farine, le lait, la crème et le sucre.

❷ Versez la préparation dans un moule beurré allant au four. Ajoutez les morceaux de rhubarbe décongelés et égouttés.



❸ Enfournez pour 40 min.

TRIFLE AUX FRUITS ROUGES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES



400 g de fruits rouges
frais ou surgelés



6 biscuits à la cuillère



200 g de fromage blanc



40 g de sucre



1 sachet de sucre vanillé

1 Coupez les biscuits en morceaux et répartissez-les dans des ramequins.

2 Mélangez le fromage blanc aux sucres. Ajoutez dans les ramequins.



3 Recouvrez de fruits rouges et servez.

CRUMBLE POIRE-CHOCOLAT



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES



5 poires



150 g de farine



150 g de beurre



150 g de sucre



100 g de chocolat noir
pâtissier



50 g de noisettes



Le conseil de l'auteur

Pour hacher les noisettes et le chocolat, placez-les sur une grande planche à découper et, avec un gros couteau, hachez-les doucement en laissant la pointe du couteau sur la planche.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez, pelez, évidez et coupez les poires en dés.

2 Mélangez la farine, le beurre et le sucre pour obtenir une pâte sableuse.



3 Hachez grossièrement le chocolat et les noisettes, puis incorporez-les à la préparation.

4 Versez les poires dans un moule beurré, couvrez de la pâte à crumble et enfournez pour 25 min.

FLAN VANILLÉ



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES



1 pâte brisée



80 cl de lait



2 œufs



120 g de sucre



75 g de fécule de maïs



2 sachets de sucre vanillé

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez les œufs, la fécule et 15 cl de lait.

2 Dans une casserole, mélangez le reste du lait avec les deux sucres, portez à ébullition.



3 Incorporez la préparation aux œufs et laissez frémir 4 min à feu doux sans cesser de battre.

4 Étalez la pâte brisée dans un moule et versez la préparation. Enfournez pour 40 min. Laissez refroidir, démoulez et servez.

MOELLEUX AUX MARRONS



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES



350 g de crème de marrons



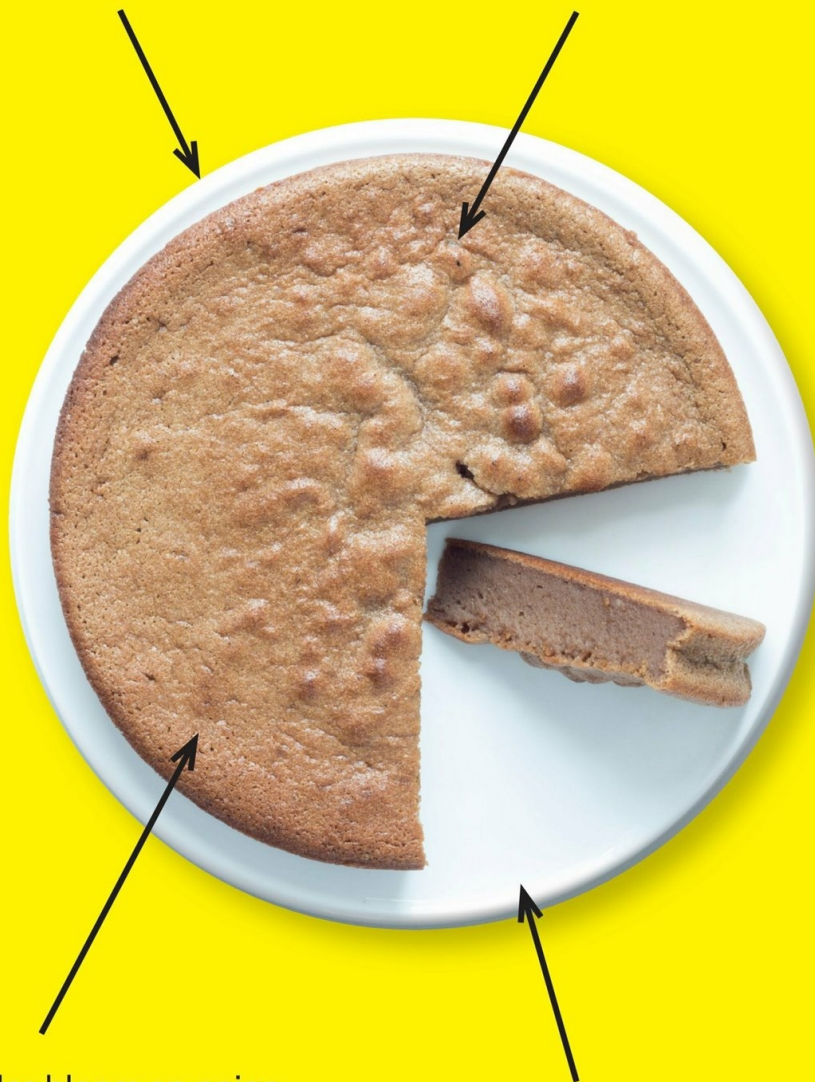
4 œufs



70 g de beurre

❶ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

❷ Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs, le beurre fondu et la crème de marrons.



❸ Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation.

❹ Versez dans un moule beurré et enfournez pour 25 min.

TARTE FINE POMMES-FRAMBOISES



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES



1 pâte sablée



200 g de framboises fraîches
ou surgelées



3 pommes



20 g de sucre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Pelez et coupez les pommes en lamelles.

2 Étalez la pâte sablée sur une plaque beurrée, disposez les pommes et les framboises dessus en laissant la bordure vide sur quelques centimètres, saupoudrez de sucre.



3 Rabattez les bords de la pâte vers le milieu pour fermer la tarte et enfournez pour 30 min.

BROWNIE



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES



100 g de chocolat noir
pâtissier



100 g de noix de pécan



3 œufs



70 g de farine



150 g de beurre



150 g de sucre

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes environ 1 min.

❷ Dans un saladier, battez les œufs et le sucre. Ajoutez le chocolat fondu et la farine petit à petit, puis les noix et mélangez.



❸ Versez dans un moule beurré et enfournez pour 20 min.

GLACE AU YAOURT



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CONGÉLATION : 6 HEURES

LISTE DE COURSES



5 yaourts nature



150 g de sucre glace



20 cl de crème liquide



Le conseil de l'auteur

Vous pouvez réaliser cette recette toute simple avec des yaourts aromatisés ou des yaourts aux morceaux de fruits. Vous pouvez aussi ajouter un peu de vanille ou un coulis de fruits rouges à la préparation.

1 Mixez le sucre glace, les yaourts et la crème liquide.



2 Placez 6 h au congélateur et servez.

LA PARTIE DES DIX

Les 10 ingrédients indispensables



Des pâtes

à accommoder de multiples façons



Des œufs

à la coque, au plat, en omelette,
cocottes ou brouillés



Du bœuf haché

pour faire des boulettes, des hachis,
des lasagnes...



Des blancs de poulet

Comptez 2 escalopes pour 3 personnes
en les éminçant.



Des pommes de terre
en purée, sautées ou à la vapeur



Des galettes
pratiques pour recycler les restes



De la pâte brisée ou feuilletée
pour un repas gourmand
à peu d'ingrédients



Des pommes
pour réaliser de nombreux
desserts éco



Du riz
en accompagnement ou en risotto



Des légumes
locaux et de saison pour réduire
les coûts

Les 10 choses à retenir pour cuisiner économe

- 1 Avant de partir faire vos courses, vérifiez ce que vous avez déjà dans vos placards et élaborer vos menus pour 1 semaine en fonction de votre stock. Faites vos courses en une seule fois, sans oublier votre liste pour ne rien acheter d'inutile.
- 2 Achetez les produits non périssables (sucre, farine, riz, lentilles...) en grande quantité si le prix est plus intéressant et conservez-les dans de jolis bocaux.
- 3 Les produits en lots peuvent être économiques mais vérifiez bien les dates de péremption.
- 4 Privilégiez les produits de saison, leur prix n'en sera que plus raisonnable. Les fruits et légumes ont des saisons mais la viande aussi. Quand vous trouvez de la viande à bon marché, achetez-la en grande quantité, coupez-la et conservez-la au congélateur dans des sacs à congélation.
- 5 Si vous en avez l'opportunité, achetez vos produits directement chez le producteur.
- 6 Fuyez les produits transformés. Plats préparés, pâtisseries industrielles... ne sont bons ni en goût, ni pour votre santé et encore moins pour votre portefeuille.
- 7 Essayez de ne rien jeter et cherchez des recettes pour utiliser les restes : une soupe aux fanes de radis, des meringues avec des blancs d'œufs non utilisés, une sauce pour des pâtes avec un reste de bœuf-carottes, une quiche estivale avec les restes d'une ratatouille, etc.

- 8 Plantez des herbes aromatiques. Un jardin n'est pas forcément nécessaire : utilisez des jardinières, votre balcon, le bord de vos fenêtres. Certaines peuvent même pousser en pot à l'intérieur ; n'hésitez pas à demander conseil à un pépiniériste.
- 9 Faites des compotes avec les fruits qui commencent à être trop mûrs. Ajoutez un peu d'amandes effilées et de la chantilly et vous aurez un super dessert.
- 10 Favorisez les recettes nécessitant peu d'ingrédients. Comme celles de ce livre par exemple !